

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лазаренко Виктор Анатольевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 16.03.2023 12:12:31  
Уникальный программный ключ:  
45c319b8a032ab3637134215abd1c475334767f4

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Курский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России)**

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании кафедры социальной работы и безопасности жизнедеятельности протокол № 10 от «5» июня 2018 г. заведующий кафедрой социальной работы и безопасности жизнедеятельности доцент Т.А.Шульгина

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании методического совета лечебного и педиатрического факультетов протокол № 8 от «22» июня 2018 г. председатель методического совета лечебного и педиатрического факультетов профессор В.В. Харченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине «Здоровье и здоровый образ жизни в профилактической работе врача»

Факультет	Педиатрический	
Специальность	31.05.02 Педиатрия	
Курс	1	Семестр 2
Трудоемкость (з.е.)	2	
Количество часов всего	72	
Форма промежуточной аттестации	зачет	

**Разработчики рабочей программы:**

зав. кафедрой социальной работы и безопасности жизнедеятельности, доцент, к.псих.н.  
Т.А.Шульгина, старший преподаватель С.В.Черней, ассистент Ю.Л.Перова

Курск – 2018

Рабочая программа дисциплины «Здоровье и здоровый образ жизни в профилактической работе врача» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 31.05.02 Педиатрия.

## 1. Цель и задачи дисциплины

**Целью изучения дисциплины** овладение технологиями осуществления комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих, обучения пациентов основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья.

### Задачи:

- формирование у студентов представлений о здоровье и факторах его определяющих;
- формирование установок и профессиональной позиции к образу жизни и его влиянию на здоровье;
- формирование мотивированного отношения у обучающихся к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья пациентов;
- формирование навыков обучения пациентов основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы и требования к планируемым результатам обучения по дисциплине

Дисциплина «Здоровье и здоровый образ жизни в профилактической работе врача» относится к вариативной части образовательной программы (дисциплина по выбору).

Процесс изучения дисциплины обеспечивает достижение планируемых результатов освоения образовательной программы и направлен на формирование следующих компетенций:

<b>Компетенция</b>		<b>Логическая связь с дисциплинами учебного плана</b>
<b>код</b>	<b>формулировка</b>	
<b>ПК-1</b>	Способен и готов к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания	Гигиена; Медицинская генетика; Основы формирования здоровья детей; Поликлиническая и неотложная педиатрия; Медицинские аспекты экологии; Спортивная медицина; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.
<b>ПК-16</b>	Готов к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни	Гигиена; Основы формирования здоровья детей; Поликлиническая и неотложная педиатрия; Медицинские аспекты экологии; Тренинг коммуникативной компетентности врача.

### Содержание компетенций (этапов формирования компетенций)

Код компетенции	Формулировка компетенции	Этапы формирования и индикаторы достижения компетенции		
		Знает	Умеет	Владеет (имеет практический опыт)
1	2	3	4	5
<b>ПК-1</b>	Способен и готов к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания	- основы здорового образа жизни, методы его формирования	- разрабатывать и реализовывать программы формирования здорового образа жизни, в том числе программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ	- навыками составления плана профилактики развития и обострения болезней внутренних органов для конкретного ребенка, подготовки лекций на медицинские темы - навыками формирования и реализации программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ - технологией профилактического консультирования
<b>ПК-16</b>	Готов к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни	- формы и методы санитарно-просветительской работы среди детей и их родителей (законных представителей) лиц, осуществляющих уход за ребенком по вопросам профилактики заболеваний и (или) состояний и формированию элементов здорового образа жизни с учетом возраста ребенка и группы здоровья, устранению факторов риска	- популярно изложить значения факторов риска при заболеваниях внутренних органов и меры профилактики обострений - выделять особенности, определять формы и методы просветительской деятельности медицинских работников среди пациентов и населения по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни	- навыками санитарно-просветительской работы, в том числе по формированию навыков здорового образа жизни у детей и их родителей (законных представителей) и лиц осуществляющих уход за ребенком алгоритмом оценки факторов индивидуального риска развития наиболее распространенных заболеваний

### 3. Разделы (темы) дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

Наименование темы дисциплины	Содержание темы	Код компетенции
1	2	3
Концепции и социокультурные эталоны здоровья.	Особенности понимания здоровья на различных исторических этапах. Социокультурные эталоны здоровья. Концепции здоровья. Понятия «здоровье», «болезнь». Международная классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем. Уровни изучения здоровья населения. Методы изучения здоровья.	ПК-1
Физическое здоровье.	Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья. Оценка и самооценка физического здоровья. Адаптационные резервы организма. Двигательная активность и физическое здоровье. Методы укрепления физического здоровья.	ПК-1
Психическое и психологическое здоровье. Социальное здоровье	Понятия «психическое» и «психологическое» здоровье. Критерии оценки психического здоровья. Факторы риска психических заболеваний. Психологические типы как формы психического здоровья. Акцентуации личности и психическое здоровье. Понятие «психологическая устойчивость». Общее представление о психологической устойчивости. Составляющие психологической устойчивости. Доминанты активности как опоры психологической устойчивости. Здоровье как социальный феномен. Социальная структура и здоровье. Здоровье в территориальных общностях. Здоровье и социальные организации. Социальные изменения и здоровье общества. Социально-психологические особенности различных групп пациентов.	ПК-1
Оценка состояния общественного здоровья и влияние на него факторов окружающей среды	Понятие и показатели общественного здоровья населения. Медико-демографические показатели здоровья населения. Рождаемость. Смертность населения и факторы, ее определяющие. Младенческая смертность. Средняя продолжительность жизни и факторы, ее определяющие. Заболеваемость населения. Общая заболеваемость. Основные показатели общей заболеваемости. Общая заболеваемость по данным медицинских осмотров. Инфекционная заболеваемость. Заболеваемость важнейшими социально значимыми заболеваниями. Заболеваемость с временной утратой трудоспособности. Госпитализированная заболеваемость. Инвалидность. Физическое развитие. Методы изучения и оценки физического развития. Тенденции физического развития. Изучение социальных, психологических факторов, а также факторов окружающей среды, влияющих на здоровье. Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья. Социальная обусловленность здоровья. Генетическая обусловленность здоровья	ПК-1
Образ жизни: понятие, категории и их харак-	Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих здоровья населения. Факторы риска здоровья и их классификация. Понятие образа жизни. Системный подход в оценке образа жизни.	ПК-1

теристика. Условия формирования «здорового образа жизни» и его критерии.	Образ жизни и условия жизни, их взаимосвязь. Непосредственное влияние образа жизни на здоровье. Медицинская активность. Сущность здорового образа жизни. Здоровый образ жизни как основа профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья. Направления формирования здорового образа жизни. Мотивация ведения здорового образа жизни. Методы формирования здорового образа жизни.	
Современные подходы к укреплению здоровья и профилактике заболеваний	Понятие «профилактика». Виды профилактики. Первичная профилактика. Вторичная профилактика. Третичная профилактика. Диспансеризация. Профилактические программы. Формирование и реализация профилактических программ. Социально-гигиенический мониторинг. Современная служба профилактики.	ПК-1
Основные направления, формы и средства просветительской деятельности	Гигиеническое воспитание и гигиеническая культура. Деятельность по гигиеническому воспитанию в учреждениях медицинского и немедицинского профиля. Методы и средства санитарного просвещения. Устная пропаганда. Технология проведения профилактической беседы, публичной лекции для населения, выступления перед медицинским сообществом по проблемам здоровья и образа жизни, другие формы. Печатная пропаганда. Изобразительная пропаганда. Комбинированная пропаганда. Организация санитарного просвещения. Ресурсы социальной рекламы для формирования ЗОЖ	ПК-1 ПК-16
Общие принципы построения профилактических программ	Общие принципы организации профилактических программ. Организация профилактических программ в учебных заведениях. Организация профилактических мероприятий в лечебно-профилактических учреждениях. Психологические аспекты построения профилактических программ. Этические аспекты построения профилактических программ. Оценка качества профилактических программ	ПК-1 ПК-16
Особенности профилактической работы с различными категориями населения	Особенности профилактики в отдельные возрастные периоды. Планирование семьи. Профилактические мероприятия для детей. Охрана здоровья матерей и новорожденных. Профилактические мероприятия для подростков. Общие принципы профилактического консультирования. Краткое профилактическое консультирование. Углубленное и индивидуальное профилактическое консультирование. Групповое профилактическое консультирование (школа пациентов). Профилактические технологии при инфекционных и неинфекционных заболеваниях.	ПК-1 ПК-16

#### 4. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах)

Наименование темы дисциплины	Контактная работа		Внеаудиторная (самостоятельная) работа	Итого часов	Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения		Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
	всего	из них			Традиционные	Интерактивные		
		лекции						практические занятия
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Концепции и социокультурные эталоны здоровья.	2		2	5	7	СЗ		С
Физическое здоровье.	2		2	5	7	СЗ		С
Психическое и психологическое здоровье. Социальное и духовное здоровье	2		2	5	7	СЗ		С
Оценка состояния общественного здоровья и влияние на него факторов окружающей среды	2		2	5	7	СЗ		С
Образ жизни: понятие, категории и их характеристика. Условия формирования «здорового образа жизни» и его критерии.	4		4	5	9	СЗ		С
Современные подходы к укреплению здоровья и профилактике заболеваний	4		4	4	8	СЗ		С
Основные направления, формы и средства просветительской деятельности	4		4	4	8	ПЗ		Пр., С
Общие принципы построения профилактических программ	4		4	5	9	ПЗ	МК	Пр., С
Особенности профилактической работы с различными категориями населения	4		4	4	8	ПЗ	МК	Пр., С
<i>Зачет</i>	2		2	-	2	-	-	Пр., С
<b>ИТОГО:</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>42</b>	<b>72</b>	-	-	-

##### 4.1. Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения

СЗ	семинарское занятие
ПЗ	практическое занятие

МК	метод кейсов
----	--------------

#### 4.2. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Пр.	оценка освоения практических навыков (умений, владений)
С	оценка по результатам собеседования (устный опрос)

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Здоровье и здоровый образ жизни в профилактической работе врача»

### Основная литература:

1. Мархоцкий Я.Л. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мархоцкий Я.Л.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2010.— 286 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20063.html>.
2. Лисицын Ю.П., Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 544 с. - ISBN 978-5-9704-3291-4 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432914.html>

### Дополнительная литература:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]/ Васильева О.С., Филатов Ф.Р.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47105.html>.
2. Исаев В.А. Физиологические аспекты здорового образа жизни [Электронный ресурс]/ Исаев В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Академия стандартизации, метрологии и сертификации, 2011.— 95 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/44309.html>.
3. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2012.— 86 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18568.html>.
4. Секач М.Ф. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие для высшей школы / М.Ф. Секач. — Электрон. текстовые данные. — М. : Академический Проект, 2015. — 192 с. — 978-5-8291-0339-7. — URL:<http://www.iprbookshop.ru/36750.html>.
5. Фролова Ю.Г. Психология здоровья [Электронный ресурс]: пособие/ Фролова Ю.Г.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 256 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35533.html>.

### Периодические издания (журналы):

1. Здоровье населения и среда обитания
2. Здравоохранение

### Электронное информационное обеспечение и профессиональные базы данных:

1. [Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»](https://elibrary.ru/) <https://elibrary.ru/>
2. [Национальная электронная библиотека \(НЭБ\)](http://нэб.рф/) <http://нэб.рф/>
3. Институт социологии РАН: <http://www.isras.ru/>
4. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ): <http://wciom.ru/>
5. Российская Государственная Библиотека: <http://www.rsl.ru/>
6. Научная библиотека Московского государственного университета им. М.В.Ломоносова: <http://www.nbmgu.ru/>



### 6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п\п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	3	4
1.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 5 этаж, каб. №502	<b>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> специализированная мебель (учебная мебель, доска); технические средства обучения и демонстрационное оборудование (телевизор).	1. Программа для создания тестов — Adit Testdesk, договор № 444 от 22.06.2010 2. Программа для организации дистанционного обучения — ISpring Suite 7.1, договор № 652 от 21.09.2015 3. Пакет офисного ПО – Microsoft Win Office Pro Plus 2010 RUS OLP NL, договор № 548 от 16.08.2010 4. Операционная система — Microsoft Win Pro 7, договор № 904 от 24.12.2010 5. Антивирус – Kaspersky Endpoint Security, договор № 832 от 15.10.2018
2.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 5 этаж, каб. №503	<b>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> специализированная мебель (учебная мебель, доска); технические средства обучения и демонстрационное оборудование (телевизор).	1. Программа для создания тестов — Adit Testdesk, договор № 444 от 22.06.2010 2. Программа для организации дистанционного обучения — ISpring Suite 7.1, договор № 652 от 21.09.2015 3. Пакет офисного ПО – Microsoft Win Office Pro Plus 2010 RUS OLP NL, договор № 548 от 16.08.2010 4. Операционная система — Microsoft Win Pro 7, договор № 904 от 24.12.2010 5. Антивирус – Kaspersky Endpoint Security, договор № 832 от 15.10.2018
3.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 5 этаж, каб. №507	<b>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> специализированная мебель (учебная мебель, доска).	-
4.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 5 этаж, каб. №508	<b>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> специализированная мебель (учебная мебель, доска, доска магнитная).	-
5.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 5 этаж, каб. №513 а	<b>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> специализированная мебель (учебная мебель, доска).	-

## 7. Оценочные средства

### Вопросы для устной части зачёта

1. Социокультурные эталоны здоровья.
2. Концепции здоровья.
3. Понятия «здоровье», «болезнь». Международная классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем. Уровни изучения здоровья населения.
4. Методы изучения здоровья.
5. Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья.
6. Оценка и самооценка физического здоровья.
7. Методы укрепления физического здоровья.
8. Понятия «психическое» и «психологическое» здоровье. Критерии оценки психического здоровья.
9. Факторы риска психических заболеваний. Психологические типы как формы психического здоровья.
10. Здоровье как социальный феномен. Социальная структура и здоровье.
11. Социально-психологические особенности различных групп пациентов.
12. Понятие и показатели общественного здоровья.
13. Смертность населения и факторы, ее определяющие.
14. Заболеваемость населения.
15. Методы изучения и оценки физического развития.
16. Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья.
17. Факторы риска здоровья и их классификация.
18. Понятие образа жизни. Образ жизни и условия жизни, их взаимосвязь.
19. Непосредственное влияние образа жизни на здоровье.
20. Здоровый образ жизни как основа профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья.
21. Мотивация ведения здорового образа жизни.
22. Методы формирования здорового образа жизни.
23. Понятие «профилактика». Виды профилактики.
24. Формирование и реализация профилактических программ.
25. Социально-гигиенический мониторинг.
26. Современная служба профилактики.
27. Гигиеническое воспитание и гигиеническая культура.
28. Методы и средства санитарного просвещения.
29. Ресурсы социальной рекламы для формирования ЗОЖ
30. Общие принципы организации профилактических программ.
31. Психологические аспекты построения профилактических программ.
32. Этические аспекты построения профилактических программ.
33. Оценка качества профилактических программ
34. Особенности профилактики в отдельные возрастные периоды.
35. Общие принципы профилактического консультирования.
36. Общие принципы профилактического консультирования.
37. Профилактические технологии при неинфекционных заболеваниях.
38. Профилактические технологии при инфекционных заболеваниях.

### Банк профессионально-ориентированных ситуационных задач для зачёта

**Задача 1.** Мария Ивановна, женщина 30 лет. Работает вахтером в общежитие.

Страдает ожирением, при массе тела-120 кг, ее рост 165 см. Она очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной. Двигается мало. Живет на первом этаже. После работы идет в магазин, и весь оставшийся вечер смотрит сериалы по телевизору, лежа на

диване. Родители умерли, живет одна. Работа, еда и телевизор - это вся её жизнь. Больной себя не считает.

**Задание:**

1. Выявите факторы риска заболеваний, имеющиеся у Марии Ивановны.
2. Определите индекс массы тела и проведите его оценку.
3. Определите группу здоровья Марии Ивановны.
4. Предложите мероприятия по улучшению физического здоровья у Марии Ивановны.

**Задача 2.** Петр Иванович, мужчина, 40 лет. Работает консьержем. Страдает ожирением, при массе тела = 120 кг его рост 165 см. Он очень любит покушать калорийную пищу, злоупотребляет алкоголем. Двигается мало. С женой в разводе, детей нет, живет один.

**Задание:**

1. Выявите факторы риска заболеваний, имеющиеся у Петра Ивановича.
2. Определите индекс массы тела и проведите его оценку.
3. Определите группу здоровья Петра Ивановича.
4. Предложите мероприятия по улучшению физического здоровья Петра Ивановича.

**Задача 3.** Мать Сергея Николаевича и его сестра страдают бронхиальной астмой, дед умер от туберкулеза легких. Сергей Николаевич - мужчина 35 лет, женат, детей нет, работает на хлебозаводе пекарем, до этого работал лесником. Курит с двадцати лет по 15-20 сигарет в день. В выходные дни любит смотреть все телепередачи подряд, при этом, охотно кушает и выпивает крепкую наливку. Последние дни стал замечать, что при работе с мукой, у него стало “закладывать” в груди.

**Задание:**

1. Выявите факторы риска заболеваний, имеющиеся у мужчины.
2. Определите группу здоровья Сергея Николаевича
3. Дайте характеристику профилактическим мероприятиям по борьбе с курением.
4. Какие методы и средства санитарного просвещения можно применить в данном случае?

**Задача 4.** Федор Иванович – пенсионер 55 лет, бывший майор спецназа, воевал в горячих точках. Работает охранником в магазине. Год назад у него умерла жена. Сын и дочь взрослые, живут за границей. Диету не соблюдает, любит солености, копченую рыбу, часто есть сухомятку. Выпивает по вечерам 3 – 4 раза в неделю, курит по две пачки сигарет в день. Его беспокоит, что он стал плохо спать, устает, боится, что нервы совсем сдадут, а он один, рассчитывать, может только на себя

**Задание:**

1. Выявите факторы риска заболеваний, имеющиеся у мужчины.
3. Определите группу здоровья Федора Ивановича.
2. Предложите мероприятия по улучшению физического здоровья Федора Ивановича.
4. Составьте план индивидуальной беседы для Федора Ивановича «О вреде алкоголизма и табакокурения».

**Задача 5.** Зоя Петровна, женщина 25 лет. Не работает, домохозяйка. Стаж курения семь лет, выкуривает по две пачки сигарет в день. Вышла замуж три года назад. Находится на втором месяце беременности. Бросить курить отказывается. Муж курит с 10 лет. Зоя Петровна встала на учет в женской консультации по беременности. Не понимает, какой вред наносит своему еще не родившемуся ребенку. Оба супруга курят дома во всех помещениях.

**Задание:**

1. Определите факторы, оказывающие отрицательное влияние на репродуктивное здоровье супругов.
2. Составьте план индивидуальной беседы для супругов «О вреде табакокурения».
3. Дайте рекомендации по ведению ЗОЖ супругов.

#### 4. Перечислите мероприятия по борьбе с курением.

**Задача 6.** Екатерина Степановна, женщина 23 лет. Не работает, студентка второго курса ПТУ. Стаж курения девять лет, выкуривает по две пачки сигарет в день. Вышла замуж три года назад, имеет трехлетнего ребенка. Находится на третьем месяце беременности. Бросить курить отказывается. Муж не вмешивается, так как сам курит с 13 лет. Екатерина Степановна встала на учет в женской консультации по беременности. Оба супруга курят дома, на кухне.

**Задания:**

1. Определите факторы, оказывающие отрицательное влияние на репродуктивное здоровье супругов.
2. Составьте план индивидуальной беседы для супругов «О вреде табакокурения».
3. Дайте рекомендации по ведению ЗОЖ супругов.
4. Перечислите мероприятия по борьбе с курением.

**Задача 7.** Подросток, 17 лет, в течение 3 лет систематически употребляет алкоголь. Стремится собрать компанию, постоянно ищет повод выпить. Порой забывает моменты прошедшей выпивки. Дозы алкоголя постоянно увеличиваются.

**Задание:**

1. Дайте определение понятия «Алкоголизм».
2. Определите стадию болезни. Каковы признаки этой стадии?
3. Перечислите мероприятия по борьбе с алкоголизмом.
4. Предложите меры профилактики алкоголизма для данного подростка.

**Задача 8.** В Центр здоровья обратилась женщина 38 лет для прохождения комплексного обследования. При обследовании: рост 162 см, вес 82 кг; питание: не регулярное, высококалорийное; двигательная активность: работает бухгалтером, спортом не занимается, отдых пассивный; не курит; алкоголь употребляет случайно в умеренных количествах.

**Задание:**

1. Определите факторы риска заболеваний женщины.
2. Определите индекс массы тела и проведите его оценку.
3. Предложите рекомендации по режиму питания.
4. Предложите мероприятия по улучшению физического здоровья женщины.

**Задача 9.** В школьном учреждении сформирована группа для вновь поступивших детей в возрасте 6-7 лет, ранее не закаливавшихся. По состоянию здоровья и физическому развитию дети находятся на одном уровне. Условия для проведения закалывающих процедур имеются.

**Задание:**

1. Охарактеризуйте механизм воздействия низких температур на укрепление физического здоровья.
2. Какие принципы необходимо соблюдать при проведении закалывания?
3. Охарактеризуйте гигиенические мероприятия при проведении закалывания в закрытых помещениях.
4. Дайте рекомендации по проведению закалывания.